MITSUBISHI

三菱IHジャー炊飯器（家庭用）

取扱説明書
〈メニュー集〉

形名
（1.0Lタイプ）
NJ-HD10
（1.8Lタイプ）
NJ-HD18

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

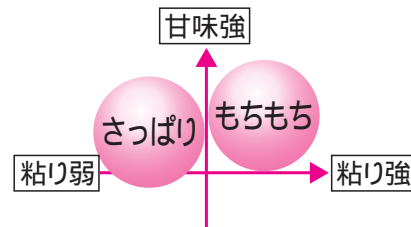
加熱のしくみと特長

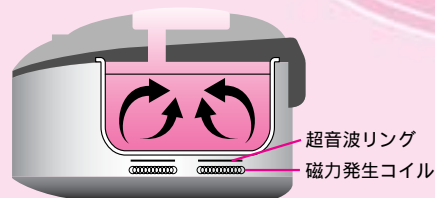
お好みに合わせて炊き分け自在

(お米)キー、(ねばり)キーで、お好みにピッタリのご飯に炊き分けます。

(お 米)………………お使いのお米の種類（白米、無洗米、発芽玄米、玄米）を選び、それぞれの持ち味を引き出して、おいしく炊きあげます。

(ねばり)………………粘りの強弱（もちもち、さっぱりの２種類）が選べます。

お好みに合わせるだけでなく
メニューによっても選べます。
たとえば
蘆おにぎりには もちもち
蘆カレーには さっぱり
がおすすめです。

２ IH と超音波でおいしいご飯

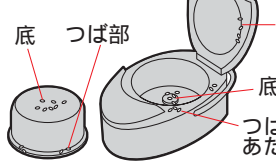
- 「IH（電磁加熱）」は、ヒーターや炎が発する熱を内なべに伝えるのではなく、内なべ自体を発熱させて、炊飯します。だから内なべをつつみこむように炊飯できます。
- さらに、この炊飯器では超音波を加えることで、おいしくします。
  「超音波炊飯」は、米粒に超音波（微振動）を加えながら炊飯します。
  米粒に微振動が加わることにより、米粒内への均等な水の浸透が行われ、また、溶け出すでんぷん量（うまみの素）が増加して、ねばり、甘み、つやのあるご飯が炊けます。
- 発芽玄米も超音波によって、ふっくらおいしく炊きあげます。

本体の磁力発生コイルに電流を流すと、磁力が発生。磁力が内なべを通るとき、内なべ自体が発熱する。本体の磁力発生コイルと超音波リングの力で内なべに超音波を発生させ、水を伝わり米の表面に作用する。

３ 内なべは銅仕込み５層厚釜

熱伝導のよい銅およびアルミと、保温性と耐久性に優れたステンレスの５層構造。

もくじ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

禁止	接触禁止	指示を守る	電源プラグを抜く
分解禁止	水ぬれ禁止	ぬれ手禁止	

⚠警告

分解・修理・改造をしない

感電・発火・けが・異常動作の原因。

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機修理窓口」にご相談ください。

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと、異常発熱して、発火・火災の原因。

＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

感電の原因。

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因。

水につけたり、水をかけたりしない

感電・ショートの原因。

電源プラグは根元まで確実に差込む

差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

吸・排気口やすき間に、ピン・針金・金属物などの異物を入れない

感電・けがの原因。

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

感電・ショート・発火の原因。

お子さまだけで使わせない　幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがの原因。

電源コードを傷つけない

重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

炊飯中は絶対にふたを開けたり、持ち運びしない

やけど・けがの原因。

蒸気口やその付近に手などを近づけない　蒸気にさわらない　特に乳幼児には注意する

やけどの原因。

⚠注意

次の場所では使わない

- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上
  火災の原因。
- 水のかかるところや、火気の近く
  感電・漏電の原因。
- 壁や家具の近く
  変色・変形の原因。
- 吸・排気口をふさぐような所
  （壁などから20cm以内、紙・布・ふきん・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- 直射日光のあたる所
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ

電源プラグがあたってけがすることを防ぐため。

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

お手入れは本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため。

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない

ふたが開いて、やけど・けがの原因。

使用時以外は、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため。

専用の内なべ以外は使わない

過熱・異常動作の原因。

使用中、使用直後は、高温部に手を触れない　カートリッジ、内なべなど

やけどの原因。

お願い

磁気・電波に弱い物を近づけない　ブレーカーの違うコンセントにかえる

- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

故障・うまく炊けない・ふたが閉まらない原因。

蒸気口をふきんなどでふさがない

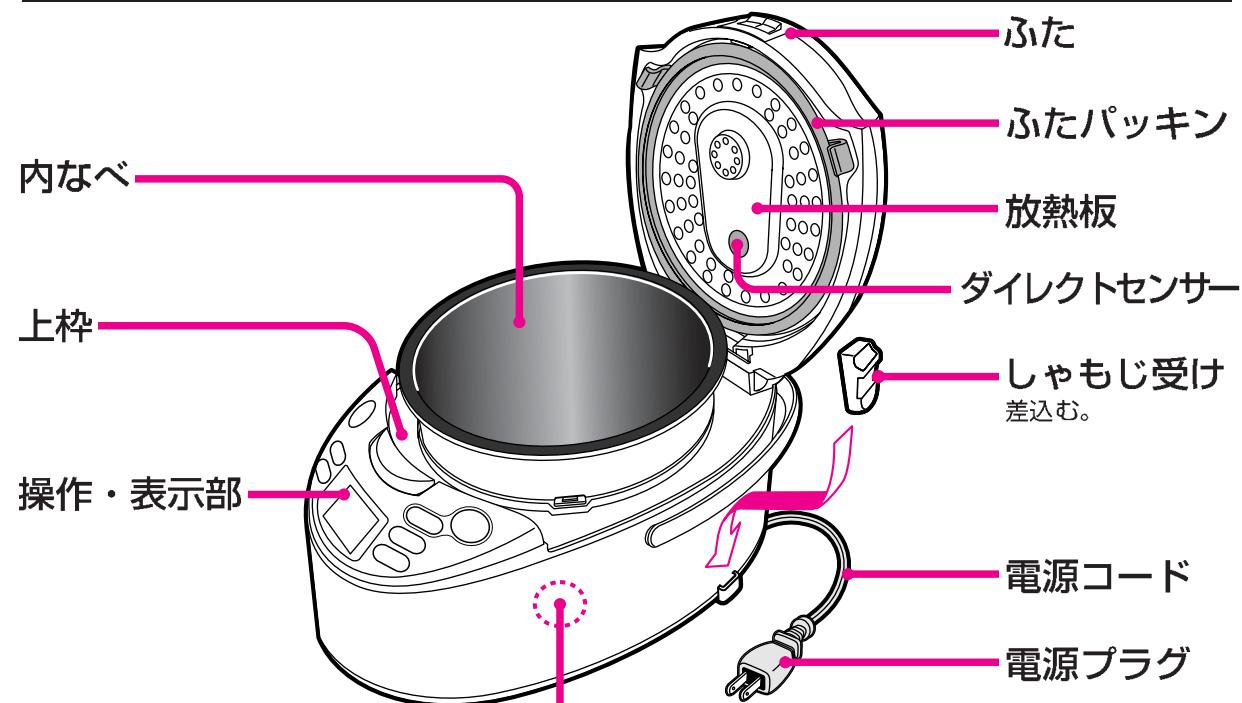
変形・変色・故障の原因。

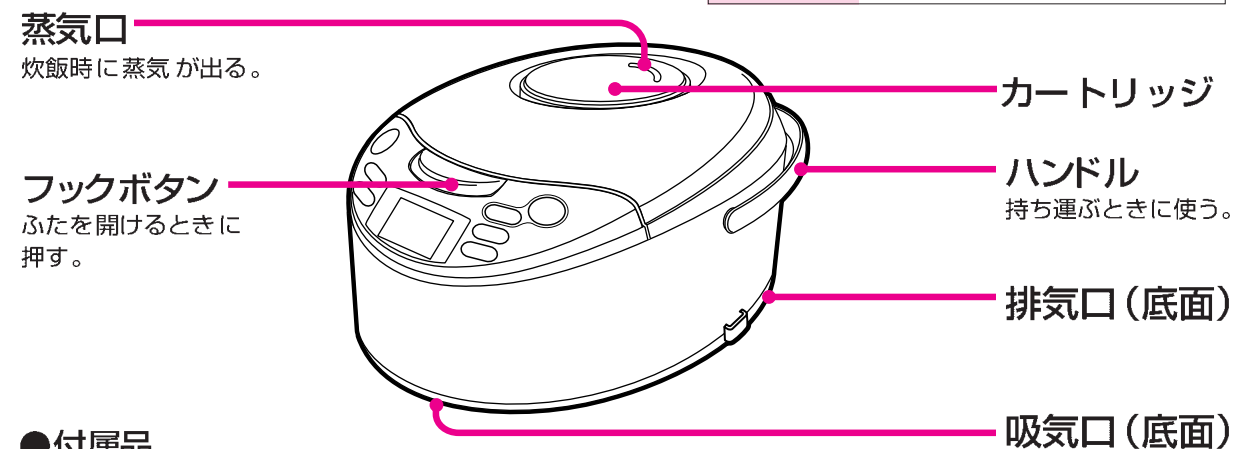
炊飯・保温以外には使わない

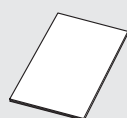
故障の原因。

各部のなまえ

本　体

ふた
ふたパッキン
放熱板
ダイレクトセンサー
しゃもじ受け
差込む。
内なべ
上枠
操作・表示部
電源コード
電源プラグ
底センサー

出し方	電源プラグを持って引出す。 （赤色以上は引出さない。）
しまい方	電源プラグを持って２～３㎝ 引いて戻すと自動的に巻込む。

蒸気口
炊飯時に蒸気が出る。
カートリッジ
フックボタン
ふたを開けるときに押す。
ハンドル
持ち運ぶときに使う。
排気口（底面）
吸気口（底面）

●付属品

- ●しゃもじ:1コ
- ●計量カップ:2コ　無洗米（無洗米用）
- ●しゃもじ受け:1コ
- ●取扱説明書/メニュー集（本書）:1部

操作・表示部

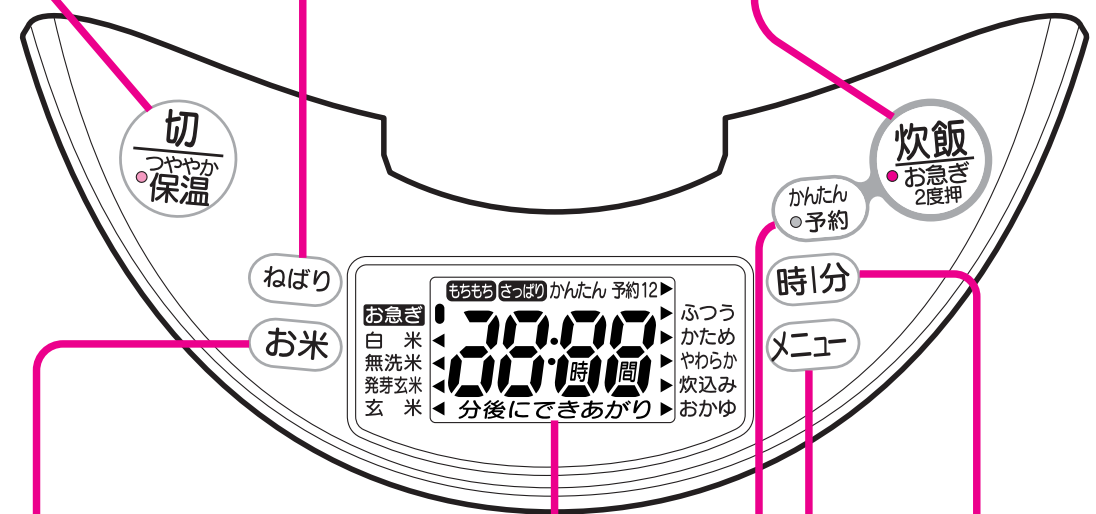
※キーは音がするまで確実に押してください。
※予約・炊飯・保温中は、切/つややか保温を押してから操作してください。

凸マーク付	●	炊飯/お急ぎ キー
	▬	切/つややか保温 キー

切/つややか保温 キー
- 操作をまちがえたときや保温をやめるときに押す。「ピー」
- 保温するときに押す。「ピッ」

炊飯/お急ぎ キー
- 炊飯をはじめるときに押す。「ピッ」
- ２回押すと お急ぎ になり、予熱が短縮される。「ピッ」「ピッ」 ➡ 11 ページ

ねばり キー
- 粘りを選ぶときに押す。「ピッ」➡ 11 ページ

時｜分 キー
- 時計、予約の時間を合わせるときに押す。「ピッ」

お米 キー
- お米の種類（白米、無洗米、発芽玄米、玄米）を選ぶときに押す。「ピッ」➡ 10 ページ

かんたん予約 キー
- 予約するときに押す。「ピッ」
時刻で予約➡ 14 ページ
１時間単位で予約➡ 16 ページ

メニュー キー
- ふつう、かため、やわらか、炊込み、おかゆ を選ぶときに押す。「ピッ」➡ 10 ページ

ご飯の炊きかた

準　備

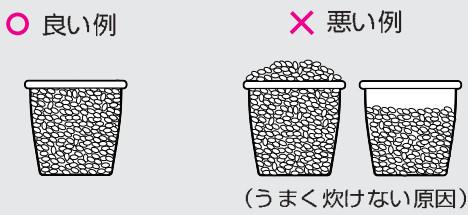
1 お米をはかってとぐ

1 お米をはかる

（発芽玄米は、白米２合に対し、発芽玄米１合の割合がおすすめです。）

- 付属の計量カップすりきり１杯で、約180mL＝約150g。（約１合）
- 無洗米は無洗米用計量カップを使う。（１杯約170mL＝約147g）

○ 良い例　　× 悪い例

（うまく炊けない原因）

2 お米をとぐ

（無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。）

内なべでお米がとげる

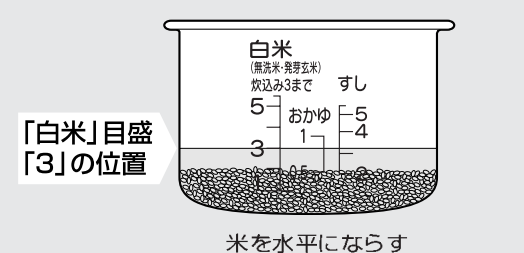
たっぷりの水でさっとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

「とぐ➡水で流す」を数回くり返し、水がきれいになるまで手早く洗う。

- 充分に洗米する。（不充分なときは、におい・変色・こげの原因）

2 水加減をして内なべを本体に入れる

例：３カップの「白米」を炊くとき

「白米」目盛「3」の位置

米を水平にならす

＊おこわ、玄米の目盛は反対側にあります。

- メニュー、カップ数に合った水位目盛で水加減をする。➡12ページ

（水位目盛はめやすです。お米の種類、お好みに合わせて水の量を加減（半目盛以内）してください。）

米の種類	水加減のめやす
軟質米・胚芽米	目盛どおり
新米	目盛より少なめ
古米・硬質米	目盛より少し多め

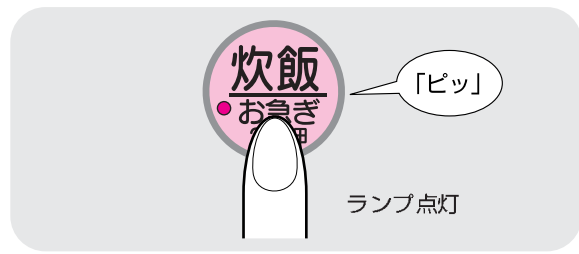
※水加減を少し多めで炊飯する場合は、メニューで、やわらかを選んでください。

放熱板、カートリッジをつけ忘れない
（つけ忘れるとふきこぼれてやけどの原因）
放熱板をつけないとふたが閉まらない

- 放熱板や内なべ外側の水分や汚れ、また米粒はきれいにふきとる。
- お湯（50 ℃以上）やアルカリ水の pH9 以上での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）

炊　飯

3 電源プラグを差込み炊飯する

ランプ点灯

- むらしに入ると、表示部はできあがりまでを１分刻みで表示

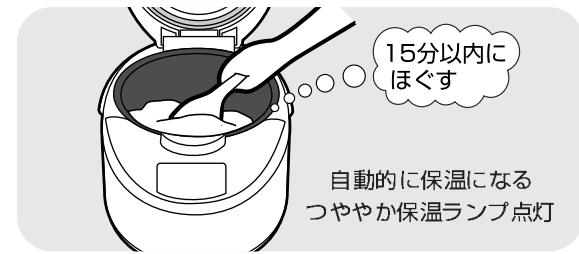
- お米の種類、メニューに合った炊きかたを選ぶ。
- キーの操作は各ページを参照する。

お知らせ

- 電源プラグを差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これは IH 特有のもので異常ではありません。➡21 ページ
- 炊飯が始まると「ブーン」という音がしますが、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH 特有の通電音によるもので、故障ではありません。

炊きあがり➡保温

4 ブザーが鳴ったらご飯を底からほぐす

自動的に保温になる
つややか保温ランプ点灯

- 保温に入ると、表示部は保温経過時間を１時間単位で 24 時間まで表示（１時間未満は「0 時間」を表示）
- 24 時間を過ぎると、現在時刻を表示

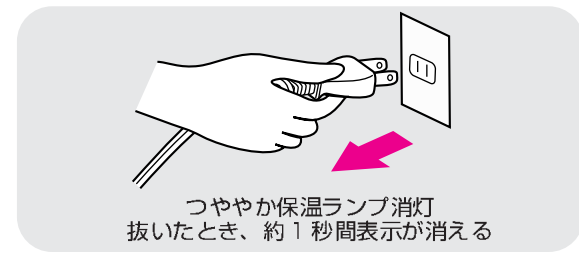
（保温表示）（保温表示）（現在時刻表示）

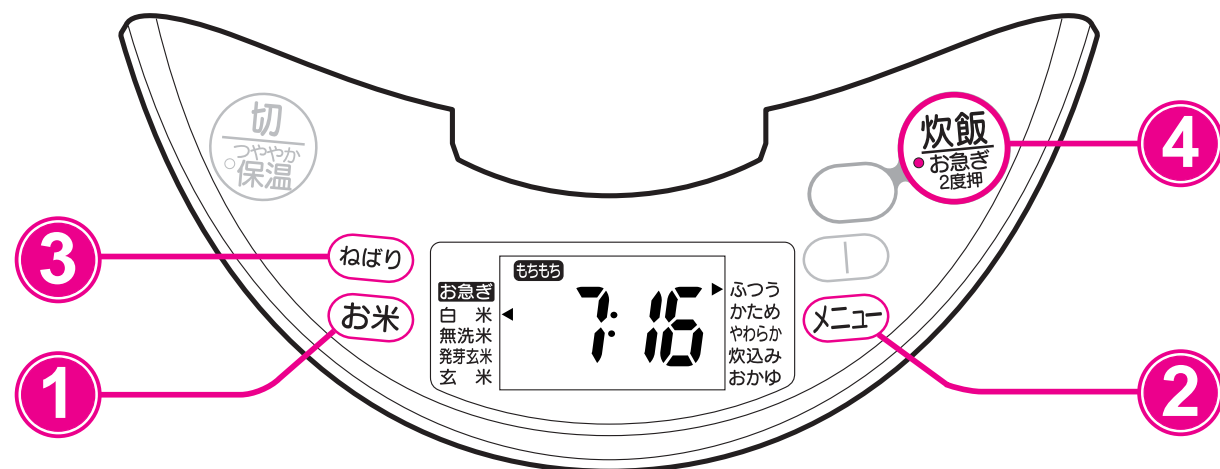
- 炊きあがると「ピー」音が５回鳴る。
- 約 15 分以内にほぐして余分な水分を逃がす。（そのままにしておくと、べちゃつきの原因）
- 上枠につゆが落ちることがあるのでふきとる。
- 炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない。（やけどの原因）
- 保温について➡ 13 ページ

お知らせ

保温中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

5 使用後は 切/つややか保温 を押し、電源プラグを抜く

つややか保温ランプ消灯
抜いたとき、約１秒間表示が消える

使いかた

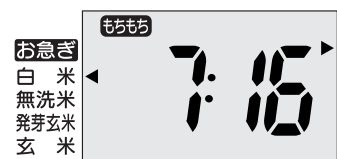
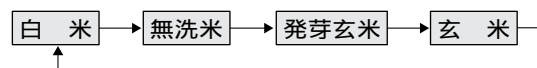
炊きかたを選ぶ

■お知らせ■
お買上げ時は「お米は白米、メニューはふつう、ねばりはもちもち」が設定されています。
この設定で炊くときは、炊飯/お急ぎを押すだけで炊くことができます。

1 お米 を選ぶ

➡12ページ参照

お米

- 押すごとに◀マークが

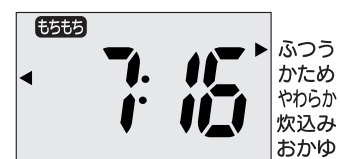
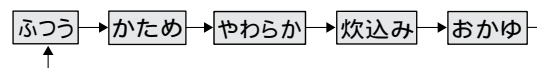
白 米 → 無洗米 → 発芽玄米 → 玄 米

にかわるので、お米の種類を選ぶ。
(白 米に戻ると「ピピッ」と鳴る。)

- 発芽玄米、玄米は、メニューがふつう、炊込み、おかゆのとき選べる。
- 一度設定すると、その設定を記憶する。

2 メニュー を選ぶ

➡12ページ参照

- 押すごとに▶マークが

ふつう → かため → やわらか → 炊込み → おかゆ

にかわるので、お好みにセットする。
(ふつうに戻ると「ピピッ」と鳴る。)

- お米が玄 米、発芽玄米のとき、メニューのかため、やわらかは選べない。
- ふつう、かため、やわらかは一度設定すると、その設定を記憶する。

ねばり キーの選択

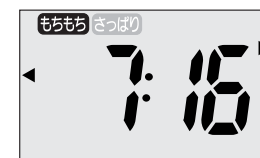
- 粘りの強弱（もちもち、さっぱりの2種類）が選べる。➡2ページ参照
- ねばり の選択は、「お米が白 米、無洗米」で、「メニューがふつう、かため、やわらか」のときにできる。それ以外は選択できない。

3 ねばり を選ぶ

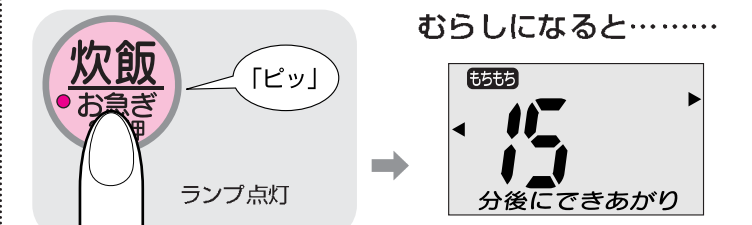
➡2ページ、上記参照

「お米が発芽玄米、玄米」または、「メニューが炊込み、おかゆ」のときは4へ

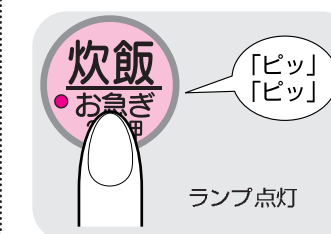
- 押すごとに

もちもち ←→ さっぱり

にかわるので、お好みにセットする。
(もちもちに戻ると「ピピッ」と鳴る。)

- 一度設定すると、その設定を記憶する。

4 炊飯/お急ぎ を押す

むらしになると……

- 表示部はできあがりまでの残り時間を表示。
（メニューにより残り時間は異なる。）

お急ぎ 急いで炊くときは 炊飯/お急ぎ を2回押す

- 通常より約10分早く炊きあがる。
- 炊込みは選べない。
- 炊飯容量は、仕様（裏表紙）参照。
- 少しかためにに炊きあがる。
- 予約炊飯のときは使えない。

使いかた

炊きかたを選ぶ（つづき）

お米 キーの選択

白　米	洗米して炊く米（白米）・胚芽米・もち米・５分づきより白米に近い米などのとき。
無　洗　米	洗わずに炊ける米のとき。 ●計量カップは無洗米用計量カップを使う。 ●炊く前に底から軽くかき混ぜる。（こげやすいため）
発　芽　玄　米	発芽玄米・五穀玄米などのとき。 ●予約はしない。（腐敗・炊けない原因） ●炊きあがったら 切/つやつや保温 を押して保温をやめる。 ●保温はしない。（におい・変色の原因）
玄　米	玄米・５分づきより玄米に近い米のとき。 ● 1.0L タイプは３カップ、1.8L タイプは６カップまで。 ●米をとぐときは、軽く洗い、あまり強くとがない。 ●圧力なべとは炊飯原理がちがうため、味や炊きあがり状態が異なる。 ●炊きあがったら 切/つやつや保温 を押して保温をやめる。 ●保温はしない。（におい・変色の原因）

メニュー キーの選択（水位目盛の設定のしかた）

白　米／無洗米
水位目盛 白米　メニュー ふつう かため やわらか

発芽玄米
水位目盛 白米　メニュー ふつう

玄　米
水位目盛 玄米　メニュー ふつう

す　し
水位目盛 すし　メニュー ふつう

おかゆ
水位目盛 おかゆ　メニュー おかゆ

- 1.0L タイプは１カップ、1.8L タイプは 1.5 カップまでとする。
- おかゆ 以外のメニューで炊かない。
  （ふきこぼれの原因）
- 保温はしない。（のり状になる。）
  （炊きあがったら 切/つやつや保温 を押して、保温をやめる。）

胚芽米
水位目盛 白米　メニュー ふつう

- 米をとぐときは、胚芽がとれてしまうのであまり強くとがない。
- 保温はしない。
  （におい・パサつきの原因）

炊込み
水位目盛 白米 玄米　メニュー 炊込み

おこわ
水位目盛 おこわ　メニュー ふつう

- 1.0L タイプは「炊込み」は３カップ（玄米 は２カップ）、「おこわ」は４カップまでとする。
- 1.8L タイプは「炊込み」「おこわ」ともに６カップ（玄米 は４カップ）までとする。
- 具は、米の上にのせる。
  （具と米をかき混ぜたり、具の量が多いと上手に炊けない場合がある。）
- 予約はしない。
  （炊込み は設定できない。具がいたむ原因）
- 保温はしない。（におい・変色の原因）
  （炊きあがったら 切/つやつや保温 を押して、保温をやめる。）

炊きあがりまでの時間のめやす

		白　米・無洗米	発芽玄米	玄　米
もちもち	ふ つ う	約 45 ～ 55 分	約 46 ～ 62 分	約 91 ～ 100 分
	か た め	約 40 ～ 48 分		
	やわらか	約 46 ～ 57 分		
さっぱり	ふ つ う	約 45 ～ 56 分		
	か た め	約 43 ～ 48 分		
	やわらか	約 47 ～ 58 分		
炊　込　み		約 53 ～ 60 分	約 60 ～ 65 分	約 103 ～ 109 分
お　か　ゆ		約 55 ～ 60 分	約 79 ～ 87 分	約 118 ～ 120 分
す　し		約 42 ～ 53 分		
お　こ　わ		約 44 ～ 46 分		

- 電圧 100 V、室温 20 ℃、水温 18 ℃、水加減は標準水位の場合。
- 米や具の種類、量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより多少変わります。
- お急ぎ では、約 10 分短くなります。（炊込み は選べない。）

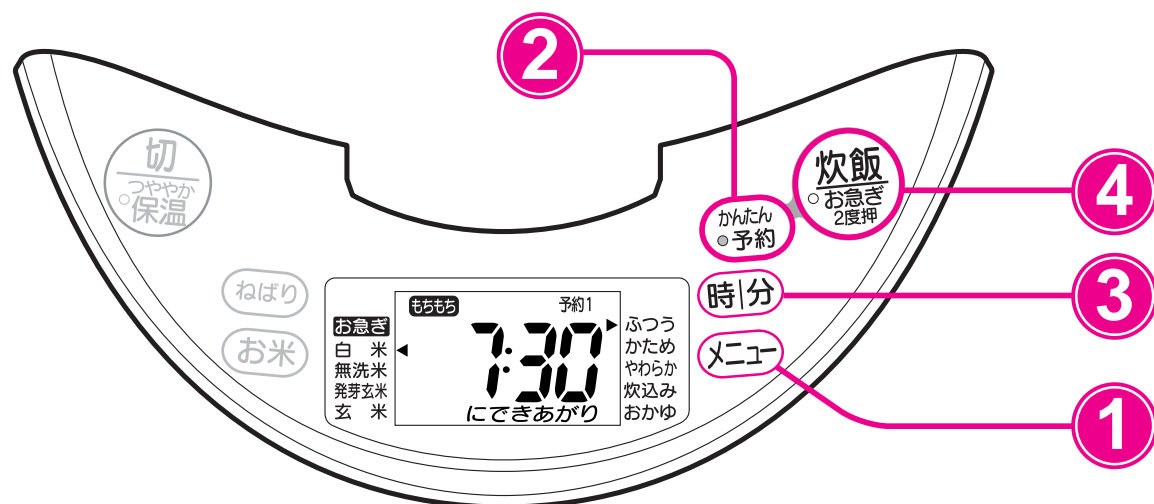
使いかた

保温について

- **保温は 24 時間以内にする。**
  （黄変・におい・パサつきの原因）
- **少量のご飯は中央にまとめる。**
  （少量は長時間保温するとパサついたりふやける場合がある）
- **保温経過時間を１時間単位で 24 時間まで表示（１時間未満は０時間を表示）し、過ぎると現在時刻表示になる。**
  （保温は続けている）
- **ご飯を入れたまま保温を切らない。**
  （温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
- **ふたはきちんと閉める。**
  （乾燥・変色・においの原因）
- **保温中に現在時刻を表示したいときは、一度保温を切ってから、再度保温する。**
  （保温経過時間は表示しない）

〈次の保温はしない〉

- 白米以外（炊込み、おこわ、おかゆ等）や、みそ汁、カレーなど汁もの
- 24 時間以上
- 冷えたご飯
- ご飯のつぎたし
- よくとがないで炊いたご飯
- しゃもじを入れたまま

こんなとき

「食べたい時刻」を予約して炊く

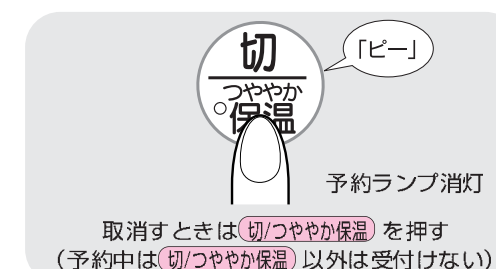
予　約

- 炊きあがりの時刻を予約して炊く。
  （表示は 24 時間制。昼の12時は12:00、夜の12時は0:00を表示。）
- 2 通りの予約時刻を記憶する。
- 予約を一度セットすると、次回も予約した時刻を記憶している。
  （予約１ または 予約２ を選んだ後、炊飯/お急ぎ を押すだけで予約炊飯できる。）
- 発芽玄米 の おかゆ と 玄米 は 2 時間、その他は 1 時間に満たない時間を予約したときは、すぐに炊飯をはじめる。（炊飯時間が長いため）
- 現在時刻は正しくセットする。ずれていると、予約した時刻に炊きあがらない。➡ 17 ページ
- 炊飯・保温中は予約できない。
- 夏場の予約は 12 時間以内にする。
  （長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因）
- 炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。
  （調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因）
- 予約中は、現在時刻を表示しない。

予約時刻を変えたいとき

切/つややか保温 を押して、14 ページ ❶ からやり直す

予約ランプ消灯

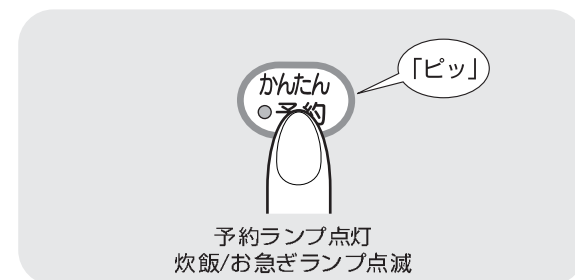
取消すときは 切/つややか保温 を押す
（予約中は 切/つややか保温 以外は受付けない）

例：午前 7:30 に食べたいとき

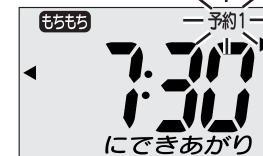
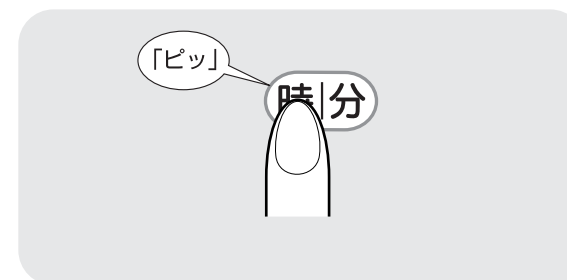
1 現在時刻が正しいか確認して、メニュー などを選ぶ

（時計の合わせかた➡ 17 ページ参照）

- お好みのメニューなどをセットする。
  ➡ 10～11 ページ ❶～❸
  （炊込み のとき、かんたん予約 は受付けない。）

2 かんたん予約 を押して、予約１ または 予約２ を選ぶ

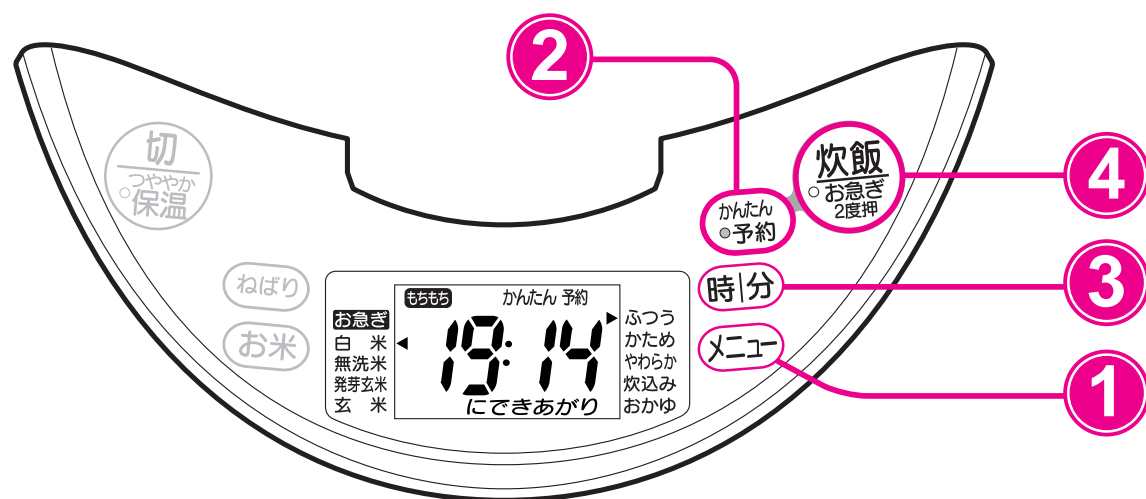
予約ランプ点灯
炊飯/お急ぎランプ点滅

- 押すごとに 予約１ → 予約２ → かんたん予約 にかわる。
  （予約１ に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- あらかじめ 予約１ は 6：00、予約２ は 18：00 がセットされている。
- かんたん予約 ➡ 16 ページ

3 時 や 分 を押して食べたい時刻に合わせる

- 時 は押すごとに 1 時間進み、分 は押すごとに 10 分進む。
  （0 に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 押し続けると早送りする。

4 炊飯/お急ぎ を押す

炊飯/お急ぎランプ消灯
（予約完了）

使いかた

「1時間単位」で予約して炊く

例：３時間後に食べたいとき

1 メニュー などを選ぶ

➡10～11ページ ①～③

（炊込み のとき、かんたん予約 は受付けない。）

2 かんたん予約 を３回押す

予約ランプ点灯
炊飯／お急ぎランプ点滅

3 時 を押してお好みの時間に合わせる

- 押すごとに、1～12時間にかわる。
  （1時間に戻ると「ピピッ」と鳴る。）

4 炊飯/お急ぎ を押す

炊飯/お急ぎランプ消灯
（予約完了）

- 炊きあがり時刻が表示される。

かんたん予約

- 1～12時間（1時間単位）後に炊きあがるように予約ができる。
  （ただし、発芽玄米 の おかゆ と 玄米 は2～12時間後）
- 炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。（調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因）
- 予約中は、現在時刻を表示しない。
- 予約時間の変更・取消をするときは、切/つややか保温 を押す。

時計の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 予約・炊飯・保温中は現在時刻の変更はできません。
- 24時間表示の時計です。（昼の12時は12：00、夜の12時は0：00）

例：19:10（午後7:10）を19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

2 時 を２回押す

時刻表示が点滅

- 点滅すると時計の合わせができる。
  （分 を２回押しても設定できる。）

3 時 や 分 を押して時刻を合わせる

時刻表示が点灯

- 押し続けると早送りする。
  （0に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 時刻を合わせたらセット完了。

内蔵の専用電池について（消耗部品です）

電源プラグを抜いても時計を動かすために、内蔵電池を取付けています。

- 寿命は約４～５年（使用条件により異なります。）
- 電池が消耗してくると
  電源プラグを抜いたときに、時計表示や予約などの記憶が消えます。
  電源プラグを差込めば、炊飯・保温はできますし、毎回、現在時刻を合わせれば予約もできます。
- 電池の交換は
  電池は電気部品に固定されているので、交換はお買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

炊飯中
- 復帰後、炊飯を続けます。

予約中
- 復帰後、予約どおりに炊きあがります。

保温中
- 復帰後、保温を続けます。
  （長時間の停電でご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。）

（停電時間が長いと、うまく炊けないことがあります。）

使いかた

こんなとき

お手入れ …毎回行う…

お願い 次のものは使わない 傷·腐食·変色·ヒビの原因

- 台所用中性洗剤以外の洗剤
- ベンジン、漂白剤、みがき粉、シンナー、アルコール
- スチールタワシ、スポンジのナイロン面、ナイロンネット付きスポンジ

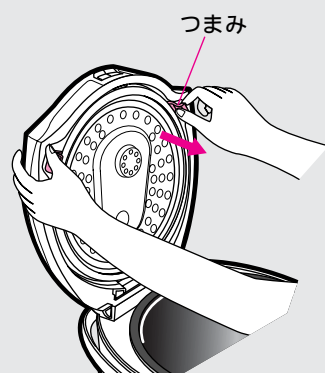
本体の丸洗いはしない（故障の原因）

電源プラグを抜いて、本体が冷めてから始めてください。

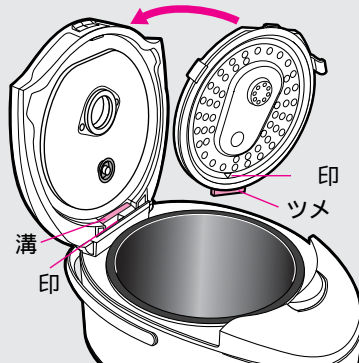
放熱板

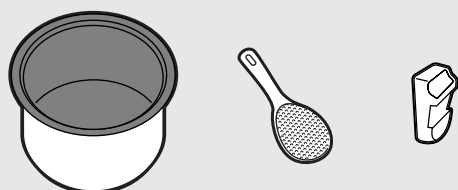
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

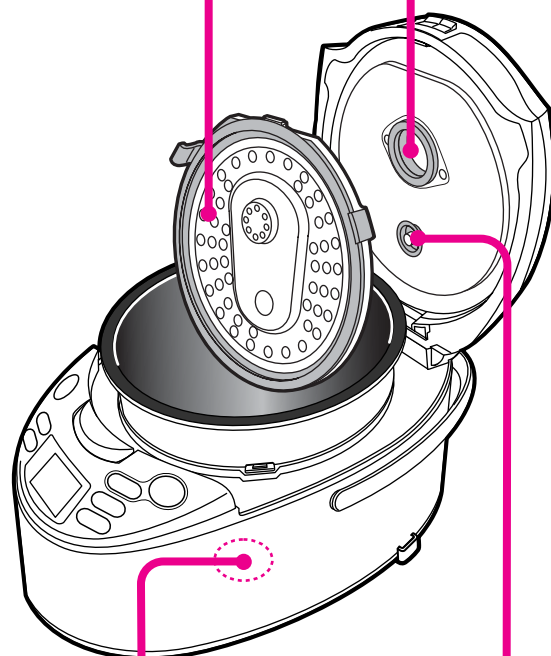
■はずしかた

片手でふたを押さえ、片手でつまみを真っすぐ手前に引く。

■取付けかた

❶放熱板の▽印と本体の△印を合わせるように、溝にツメを差込む。

❷上側をカチッと音がするまで押し込む。

内なべ・しゃもじ・しゃもじ受け

- 冷めてからお手入れする
- 台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする（ナイロン面は使わない）

蒸気口

放熱板、カートリッジをはずした後、かたく絞った布でふく

ダイレクトセンサー

かたく絞った布でふきとる

底センサー

かたく絞った布でふきとる
こびりついた汚れは細かいサンドペーパー（400番程度）で軽くみがき、かたく絞った布でふきとる

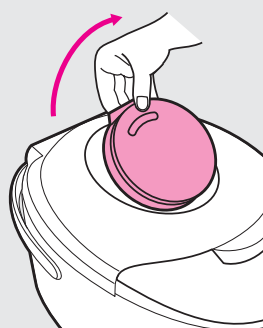
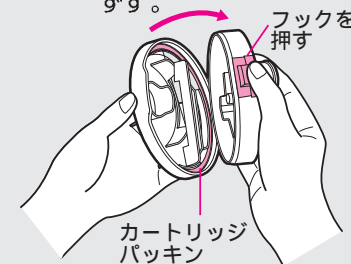
本体のにおいが気になるとき

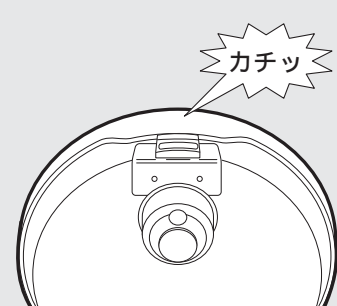
❶内なべに1/3まで水を入れ、ふたを確実に閉める。
❷（炊飯/お急ぎ）を2回押して、沸とうさせる。
❸約15分間、沸とうさせた後（切/つや やか保温）を押す。
❹冷めたら内なべ、放熱板、カートリッジを取出して洗う。

カートリッジ・カートリッジパッキン

スポンジで水洗いし、水気をふきとる（おいしさを保つため、よく洗う）
＊スポンジのナイロン面などの固いもので、こすらない（傷の原因）

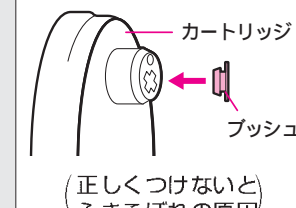
■はずしかた

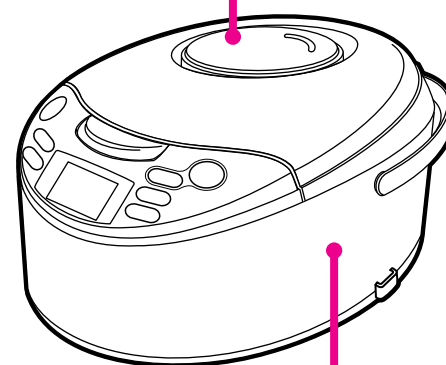
❶引きあげる。

❷フックを押して、カートリッジを開き、カートリッジパッキンをはずす。

■取付けかた

❶カートリッジパッキンをつける。カートリッジをカチッと音がするまで閉める。

❷ブッシュがついていることを確認する。本体に差込む。

ブッシュのつけかた

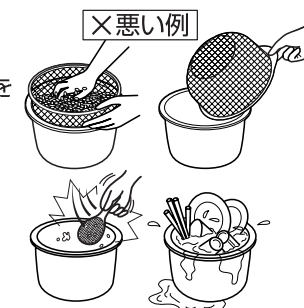
はずれたとき、図のようにつける。

（正しくつけないとふきこぼれの原因）

本体

かたく絞った布でふく

内なべのフッ素加工を長持ちさせるために

■ご使用により消耗しますので大切にお使いください。

- 内なべの上にザルをのせて、米をといだり水切りをしない。
- 内なべの内側や縁部に、しゃもじをたたきつけたり、こすりつけない。
- 金属製のしゃもじや泡立て器、陶器などのかたいものを使わない。
- 酢は使わない。
- 調味料を使ったらすぐに洗う。
- スプーンや食器類を入れない。
- みがき粉、タワシ類で洗わない。

✕悪い例

- 長い間ご使用になると、水分や蒸気により多少色ムラができます。使用面、衛生面には問題がありませんので、安心してご使用ください。
- フッ素がはがれたり（人体に害はありません）、変形した場合は、お買上げの販売店でお買求めください。

こんなとき

ご飯がうまく炊けないとき

	こんなとき	調べるところ
炊飯	● ご飯がやわらかすぎる、かたすぎる	● カートリッジ、ブッシュをつけて炊飯しましたか。➡19ページ ● 米（無洗米は無洗米用計量カップを使う）や水の量は正しくはかりましたか。➡8ページ ● 内なべを水平にして水加減しましたか。 ● お米の種類、メニューに合った水位目盛で水加減していますか。➡12ページ ● (お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ [お急ぎ]、[無洗米]は、かためにに炊きあがります。 ● お好みのご飯に炊けないときは。➡21ページ
	● 炊きあがりのご飯の中央がくぼんで見える	● IH特有のなべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。異常ではありません。
	● おこげができる	● (お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ 次のようなとき、おこげができます。 ・玄米以外のお米を[玄米]で炊飯した。　・胚芽米、炊込みの炊飯をした。 ・とぎかたが不充分。　・長時間水にひたした。 ・内なべの外側・本体・底センサーに、米粒など異物がついている。 ・長時間の予約をした。 ● [無洗米]や炊飯量によっては、底にこげ色がつくことがありますが、異常ではありません。無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。
	● ふきこぼれる	● 無洗米を他のメニューで炊飯しませんでしたか。 [無洗米]で炊飯してください。➡10ページ ● カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ● 内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ● 水の量が多すぎませんか。内なべの水位目盛より、水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。➡8ページ ● 最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ● [おかゆ]を他のメニューで炊飯していませんか。➡10ページ
	● 炊込みご飯がよく炊けない	● 具と米をかき混ぜていませんか。また、調味料はよく溶かしましたか。➡12ページ ● 具の量がメニュー集より多すぎませんか。➡32ページ ● 水の量が少なくありませんか。 ● 最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙
	● ご飯に薄い膜ができる	● オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分が溶けて乾燥したものです。
保温	● ご飯がにおう、黄変する、かたくなる	● 保温時間(24時間まで)は守られていますか。 ● ふたは確実に閉めましたか。 ● カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ● 内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ● 内なべ、放熱板、カートリッジを毎回お手入れしていますか。➡18～19ページ ● しゃもじを入れたまま、冷えたご飯、冷えたご飯のつぎたしなどの保温をしていませんか。 ● とぎかたが不充分ではありませんか。 ● 夏場に長時間の予約をしていませんか。 ● 放熱板など、本体ににおいがついていませんか。➡18ページ
	● 保温中、つゆがつく、つゆが落ちる	● ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

故障かな？と思ったら

修理など依頼する前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんなとき	調べるところ
● ふたが閉まらない	● 上枠に米粒など異物が付着していませんか。
● 炊飯や保温中に音がする	●「ブーン」音は内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。 ●「グツグツ」「シュー」等の音は、おいしく炊くために強火で沸騰している音です。
● ご飯が炊けない ● 時間が長くかかる ● 予約した時刻に炊けない	● (炊飯/お急ぎ)を押し忘れていませんか。 ● 時計は合っていますか。➡17ページ ● 予約時刻は正しく設定されていますか。（24時間表示） ● 最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ● 炊飯中に停電しませんでしたか。➡17ページ
● キーを受付けない	● 予約・炊飯・保温中ではありませんか。 予約・炊飯・保温中は(切/つややか保温)を押してから操作してください。
● 蒸気がもれる	● ふたパッキンに異物が付着していませんか。 ● ふたパッキン、カートリッジパッキンが変形していませんか。 お買上げの販売店で交換してください。（有料）
● 上枠につゆが落ちる	● 異常ではありません。ふきとってください。
● 電源プラグを差し込んだとき、「パチッ」と火花がでる	● これはIH特有の本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためで、異常ではありません。
● (炊飯/お急ぎ)や(切/つややか保温)を押して、しばらくするとブザーが鳴る	● 本体に内なべが入っていますか。
● 表示部に「A1」などの表示が出る	● 故障内容の表示です。 お買上げの販売店にご連絡ください。

※誤って、内なべを入れずに、水や米を本体に入れてしまったときは、お買上げの販売店にご連絡ください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、A2、E0、E1、E2、E3、E5、E6、E7、E8、F4、F6、F8）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

お好みのご飯に炊けないときは

■お米の銘柄によっても、炊きあがりはかわります。お好みに合わせて、1つまたは、2つを組み合わせてお試しください。

➡

パサつく
粘りがない
かたい

➡

● 水の量を「多め」にする。
● (メニュー)を[やわらか]にする。
● (ねばり)を[もちもち]にする。

＊水の量は半目盛以内で加減する。

保証とアフターサービス

■保証書

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から１年です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後６年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

「ご飯がうまく炊けないとき」（20 ページ）と「故障かな？と思ったら」（21 ページ）にしたがってお調べください。
なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料＋部品代などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　名　　（ジャー炊飯器）
2. 形　名　　（NJ-　　　　　　）
3. お買上げ日　（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況　（　　　　　　　）

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内（家電品）

修理・取扱いのご相談は

まずお買上げの販売店へ

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

修理窓口 へ　　ご相談窓口 へ

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的並びに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合及び下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示する事はありません。
   ①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

K06A

修理窓口　電話受付：365日24時間

北海道・東北地区

北海道全域・宮城県

東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

地区	電話番号・所在地	地区	電話番号・所在地
青　森	(017) 773-8381 青森市大字野木字野尻 37-184	山　形	(023) 624-0018 山形市大野目 2-1-21
八　戸	(0178) 28-8544 八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8	鶴　岡	(0235) 24-6161 鶴岡市上畑町 5-4
盛　岡	(019) 637-7454 盛岡市羽場13地割 30-11	郡　山	(024) 959-6543 郡山市喜久田町卸 1-76-1
水　沢	(0197) 25-4511 奥州市水沢区卸町 2-3	会　津	(0242) 27-4426 会津若松市天寧寺町 3-7
秋　田	(018) 865-4471 秋田市八橋三和町 19-36	原　町	(0244) 24-2842 南相馬市原町区桜井町 1-173
横　手	(0182) 32-1785 横手市卸町 3-2	いわき	(0246) 26-1822 いわき市小島町 1-2-2
大　館	(0186) 42-2781 大館市餅田 2-5-44		

関東・甲信越地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県・山梨県
長野県（飯田地区除く）・新潟県・静岡県

東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

関西・東海・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県・兵庫県
京都府・滋賀県・愛知県・三重県・岐阜県
長野県（飯田地区）・石川県・富山県
福井県・広島県・山口県・島根県・鳥取県
岡山県・香川県・徳島県・高知県・愛媛県

西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

九州地区

福岡県・佐賀県

西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

地区	電話番号・所在地	地区	電話番号・所在地
長　崎	(095) 834-1116 長崎市丸尾町 4-4	宮　崎	(0985) 56-4900 宮崎市大字赤江字飛江田150-1
佐世保	(0956) 30-7740 佐世保市木原町 155-1	延　岡	(0982) 21-3540 延岡市惣領町 25-5
熊　本	(096) 380-0211 熊本市石原 1-10-35	鹿児島	(099) 260-2421 鹿児島市卸本町 7-17
八　代	(0965) 33-5173 八代市緑町 13-1	沖　縄	(098) 898-3333 宜野湾市大山 7-12-1
大　分	(097) 558-8803 大分市向原西 1-8-1		

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター

〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3

受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー　365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■ファックス 03-3413-4049

■ご相談対応　平　　日　9：00〜19：00
　　　　　　　土・日・祝　9：00〜17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K06A

こんなとき

おいしいご飯を食べたい！

昔からおいしいご飯の炊き方を表現するために、言い伝えられてきた言葉に、「はじめチョロチョロ、中パッパ、ブツブツ言うころ火を引いて、赤子泣いてもふたとるな」があります。

これは、「はじめはゆっくり加熱して、次に強火。水が無くなりブツブツ言う頃に加熱をやめ、ふたを開けずに充分蒸らす」という意味。母から子へと伝えられて来たおいしいご飯の炊きかたも、いまではジャー炊飯器のマイコンに記憶され、このＩＨジャー炊飯器にもしっかりと伝えられています。

そんな炊飯器を使っても、よりおいしいご飯を食べるためのいくつかのポイントがあります。

1 自分に合ったお米を、１～２ヶ月で使いきる量で買う

- 米袋に表示された、品種、産地、収穫年度、精米年月をチェック。好みの品種で、精米年月の新しいものを選び、精米されてから夏は１ヶ月、夏以外でも２ヶ月以内に使いきるようにしましょう。
- 購入したお米は長期間保存すると、質が低下します。保管は風通しのよい、涼しい場所にしましょう。

2 お米は付属のカップで正確に計る

- 付属の計量カップはすりきり１カップが約180mL(１合)。一般の料理に使われる計量カップ(200mL)とは違います。必ず、付属の計量カップで正確に計りましょう。（無洗米は無洗米用計量カップを使います。）

3 お米をよくとぐ （無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

- 必ず水でとぎます。最初はたっぷりの水でさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。次に米と米をこするように、「といでは水を入れてすぐ」を水のにごりがなくなるまで繰り返します。水が透明になったら、ザルに上げて30分おいて炊くのがベターですが、洗ってすぐ炊いても、上手に炊けます。

4 水加減を正確にする

- 内なべを水平にし、メニューに合った水位目盛線のお米のカップ数に合わせます。水位目盛は目安です。お米の種類やお好みによって、水加減を半目盛まで調整できます。
- また、お湯(50℃以上)を入れてはダメ。お米にきちんと吸水されず、芯のあるべちゃっとしたご飯になってしまいます。

5 炊飯器は平らな場所に置き、なべ底の汚れや水分を拭いて内なべをセット

- 炊きムラをなくすためにも、炊飯器は平らな場所に置いてください。
- また、内なべを本体にセットするとき、なべ底の汚れや水分は必ず拭き取ります。本体に内蔵されているセンサーが正確に働くようにするためです。

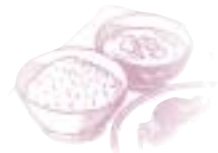
6 炊き上がったら、ご飯をほぐす

- 炊き上がったら、約15分以内にご飯をほぐします。底からすくい上げるように全体をほぐし、余分な水分を逃がします。そのままにしておくと、べたつきの原因になります。
- また、放熱板に付いている水滴も、拭き取っておきましょう。

7 保温の場合、中央に寄せる

- パサつきを押さえるために、ご飯は中央に寄せて保温します。
- それでも、長時間保温すると、パサついたり、ふやけたりすることがあるので、早めに食べきりましょう。

8 少ない量の保温はさける

- やはり、ご飯は炊きたてがおいしいもの。特に少量のときは、保温はせずに冷凍にして、電子レンジなどであたため直すとおいしく食べられます。

おいしいごはんのレシピ 41 MENU

もくじ

ページ

- 料理の写真は、材料、鮮度、写真写りなどにより、実際のできあがりと異なることがあります。なお、カロリーはおよその計算値です。
- カップは付属の計量カップ（１カップ約180mL）を使っています。無洗米は、無洗米用計量カップ（１カップ約170mL）を使います。大さじ１＝15mL、小さじ１＝5mLです（1mL＝1cc）
- 特に記載の無いものは ねばり 「もちもち」を基準にしています。

おにぎり アラカルト

ONIGIRI A LA CARTE

焼おにぎり

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1個分約175kcal

材料（4個分）

- ご飯……400g
- たれ｛しょうゆ……大さじ2／みりん……小さじ2｝
- サラダ油……適量

❶ご飯で三角のおにぎりを4個作る。表面が乾くまで15分ほどおく。(焼いたとき形がくずれない)
❷焼き網を強火で熱し、網にサラダ油を薄くぬる。中火にし、おにぎりを並べる。焦がさないように、薄く焼き色がつくまで2～3分焼く。
❸おにぎりの上面に、刷毛でたれを薄くぬる。裏返してさっとあぶる程度に焼く。反対側にもたれをぬり、再び裏返して焼く。
❹ぬっては返して焼くを2～3回繰り返し、香ばしい焼き色になったら出来上がり。

しば漬けおにぎり

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1個分約155kcal

材料（4個分）

- ご飯……400g
- しば漬け……30g
- 黒いりごま……適量
- ゆかり……適量

❶しば漬けはみじん切りにする。
❷ご飯にしば漬け、ゆかり、ごまを加えて混ぜる。1/4量ずつ茶碗に取り、三角のおにぎりを作る。

大根葉とごまのおにぎり

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1個分約160kcal

材料（4個分）

- ご飯……400g
- 大根の葉……1/2本
- 白いりごま……大さじ1
- しょうがのみじん切り……小1片
- 塩……適量

❶大根の葉は、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水にとってさます。水気を絞ってみじん切りにし、塩少々をふる。
❷ご飯に大根の葉、ごまの1/2量(大さじ1/2)、しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
❸1/4量ずつ茶わんに取り、平たい円形のおにぎりを作る。仕上げに残りのごまをふる。

鮭おにぎり

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1個分約185kcal

材料（4個分）

- ご飯……400g
- 塩鮭(甘塩)……小1切れ
- 梅干し……1個
- 青じその葉……5枚
- 白いりごま……大さじ1

❶鮭は両面を焼き、骨と皮を取って身をほぐしそぼろ状にする。
❷梅干しは種を取って包丁でたたき、青じそはみじん切りにする。ごまは粗くする。
❸ご飯に❶❷を加えて混ぜる。1/4量ずつ茶わんに取り、三角のおにぎりを作る。

ツナマヨネーズおにぎり

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1個分約193kcal

材料（4個分）

- ご飯……400g
- ツナ缶(90g入り)……1/2缶
- きゅうり……1/4本
- のり……1/2枚
- マヨネーズ……大さじ1/2
- 塩・こしょう……各適量

❶ツナは缶汁をきってほぐす。きゅうりは、長さ1cmのせん切りにして、塩で少々もみ、水気を切る。のりは4等分に切る。
❷ボウルにツナ、きゅうり、マヨネーズ、こしょうを入れてよく混ぜる。
❸ご飯を1/4量ずつ茶わんに取る。手に水と塩を少々つけ、❷を具にして三角のおにぎりを作り、のりを巻く。

お茶漬け アラカルト

穴子茶漬け

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約318kcal

材料（1人分）

- ご飯……1杯
- 焼き穴子……大1/2切れ
- わさび……適量
- 焼きのり(細かいせん切り)……適量
- せん茶……適量

❶焼き穴子は1cmの長さに切る。
❷ご飯を少なめに盛り、穴子を並べ、のり、わさびを添えて、熱湯でたてたせん茶をかける。

えび茶漬け

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約338kcal

材料（1人分）

- ご飯……1杯
- 殻付きえび……小4尾
- 小麦粉……適量
- 揚げ油……適量
- A｛しょうゆ……大さじ1／砂糖……大さじ1/2／酒……大さじ1/2／水……大さじ1｝
- 長ねぎ……1/4本
- ウーロン茶……150mL

❶えびは背に切れ目を入れ、ワタを抜き、全体に小麦粉をまぶす。
❷フライパンに深さ2cmくらいに油を入れて熱し、❶を揚げる。
❸カリッと揚がったら、ボウルに入れ、Aをふりいれてあえる。
❹ご飯を少なめに盛り、せん切りにした長ねぎをのせ、沸騰したウーロン茶をそそぐ。

穴子茶漬け
えび茶漬け
鯛茶漬け

鯛茶漬け

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約325kcal

材料（1人分）

- ご飯……1杯
- 鯛の刺し身……4切れ
- A｛薄口しょうゆ……大さじ2／酒……大さじ2／かつおだし汁……100mL｝
- 白いりごま……適量
- わさび……適量
- 焼きのり(細かいせん切り)……適量
- せん茶……適量

❶Aを煮つめて冷まし、鯛の刺し身を4～5分ひたす。
❷ご飯を少なめに盛り、鯛を並べ、熱湯でたてたせん茶をかける。
❸ふたをして小皿に白いりごま、わさび、焼きのりをそえる。

豚肉ご飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約342kcal

材料（4人分）

- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- 豚薄切り肉……100g
- A { 酒……小さじ2 / コショウ……少々
- キクラゲ……6枚
- ザーサイ……40g
- しょうがのみじん切り……大さじ1
- B { しょうゆ……大さじ2 / 酒……大さじ1 / 砂糖……小さじ2
- せり……少々
- ごま油……大さじ2

❶豚肉は細く切ってAをまぶす。
❷キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
❸ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気を切る。
❹フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、❶❷❸の順に加えて炒め、Bで調味する。
❺炊きたてのご飯に❹を加え、2～3分蒸らして器に盛り、せりを小さくちぎって散らす。

なめたけご飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約208kcal

材料（4人分）

- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- 市販のなめたけ佃煮……100g
- みょうが（なければゆず）……3個

❶みょうがは小口切りにして、さっと熱湯をくぐらせ、氷水に取って水気を切る。
❷炊きたてのご飯になめたけ佃煮を加えて混ぜ、みょうがを散らしてざっと混ぜる。

しぐれ はまぐりご飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約304kcal

材料（4人分）

- 炊きたてのご飯……茶碗4杯分
- はまぐりのしぐれ煮……大10個
- 木の芽……適量

❶はまぐりのしぐれ煮は粗く刻む。
❷木の芽はざっとちぎる。
❸炊きたてのご飯に❶❷を加えてふんわりと混ぜる。

カルビクッパ

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約370kcal

材料（4人分）

- 炊きたてのご飯……400g
- 牛肉（切り落とし）……200g
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ2
- にんにくのすりおろし……1片
- すりごま……大さじ1
- 粉唐辛子……少々
- しょうが……1片
- にら……1束
- 大豆もやし……200g
- 酒……大さじ2
- ビーフスープの素……2個
- コチュジャン……大さじ2
- ごま油……適量

❶牛肉は一口大に切り、まず砂糖をもみ込み、次にしょうゆ、にんにくのすりおろし、すりごま、粉唐辛子を加えてもみ込む。
❷しょうがはせん切りにし、にらは3㎝に切り、大豆もやしはひげ根をとる。
❸なべにごま油大さじ1としょうがを入れて炒め、香りがでたら牛肉を加えて強火で炒め、色が変わったら水4カップ、酒、砕いたスープの素、コチュジャン、大豆もやしを加える。煮立ったら火を弱めてアクを除き、約10分煮る。にらを加え、味をととのえる。
❹器に熱いご飯を盛り、❸をかける。

キムチチャーハン

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約572kcal

材料（2人分）

- 冷やご飯……400g
- 牛肉……150g
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- キムチ……100g
- しし唐辛子……1パック
- 塩……少々
- こしょう……少々
- サラダ油……適量
- しょうゆ……適量

❶牛肉は細切りにし、砂糖、しょうゆをもみ込む。キムチは細かく刻み、しし唐辛子はヘタをとり、小口切りにする。
❷ご飯が冷たいときは、電子レンジであたためてほぐしておく。
❸なべをよく熱して油を入れ、充分なじませて油をあける。なべに新しい油大さじ1を入れ、牛肉を入れてほぐすように炒める。肉の色が変わったらキムチを入れてさらに炒め、しし唐辛子を加えてさっと炒める。
❹さらにご飯を加え、ほぐしながら炒め合わせ、塩、こしょう各少々で味をととのえ、しょうゆを2～3滴なべ肌からまわし入れ、香りをつける。

◆すしめし作りのコツ

- 酢………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- だし………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- 合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすしめしより砂糖を少なめにします。
- 合わせ酢を混ぜるとき
  - ・ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  - ・うちわであおいで急激にさますとつやがよくなります。
  - ・ご飯は粘りを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆すし飯のみ1人分 約429kcal

材料（4人分）
米……3カップ
酒……大さじ1
合わせ酢
　米酢……大さじ4
　砂糖……大さじ2
　塩……小さじ1
のり……適量
刺身、卵焼き、納豆など……適量
青じそ、わさび……適量

❶米をよくとぎ、ざるに上げる。
❷内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、(メニュー) [ふつう] で炊く。
❸すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
❹うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。

ひなちらし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約598kcal

材料（4人分）
すし飯……米3カップ分
干ししいたけの甘煮
　干ししいたけ……4枚
　A｛砂糖……大さじ2
　　しょうゆ……大さじ1½
かんぴょうの甘煮
　乾燥かんぴょう……20g
　塩……適量
　B｛砂糖……大さじ2
　　しょうゆ……大さじ1½
菜の花のおひたし
　菜の花……80g
　C｛だし汁……大さじ2
　　しょうゆ……小さじ1
塩鮭……2切れ
錦糸卵
　卵……2個
　塩……小さじ½
　片栗粉……大さじ1
　水……大さじ1½
　サラダ油……適量
白ごま……大さじ2
イクラ……大さじ4

❶すし飯を作る。➡上記「手巻きずし」
❷干ししいたけはぬるま湯につけてもどし、細切りにしてなべに入れ、ひたひたにもどし汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
❸かんぴょうは洗って塩でもみ洗いし、塩気を洗い流し、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったらあらく刻む。
❹菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5㎝長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
❺塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身はあらくほぐし、皮は細切りにする。
❻卵は水でといた片栗粉と塩を加えてまぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5㎝長さの細切りにして錦糸卵を作る。
❼すし飯に白ごまを混ぜ入れ、さらに、❷❸を混ぜ入れて器に盛る。❹❺❻とイクラを飾る。

鮭ずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約549kcal

材料（4人分）
米と合わせ酢……P30と同分量
甘塩鮭……3切れ
しょうが……2かけ
貝割れ菜……適量
酒、酢……適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷鮭を焦がさないように焼き、皮と骨を除いて酒、酢でほぐす。
❸しょうがはせん切りにし、アクをぬく。貝われ菜は2㎝に切る。
❹すしめしに鮭、いりごま、しょうがをさっくりと混ぜる。
❺器にすし飯を盛り、貝われ菜を散らす。

いなりずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約874kcal

材料（4人分）
米と合わせ酢……P30と同分量
油あげ（長方形のもの）……8枚
A｛だし汁……1カップ
　砂糖……大さじ7
　酒……カップ½
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
酢水……適量
甘酢しょうが……適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷油あげは半分に切り、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きをする。
❸なべにAを熱し、油あげを入れる。しょうゆとみりんを加え、弱火で煮る。煮汁だけを煮つめ、再び油あげを入れて煮ると、つやが出る。そのまままさます。
❹油あげの煮汁をそっとしぼり、手に酢水をつけてすし飯をつめる。
❺器に盛り、しょうがをそえる。

手まりずし

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約359kcal

材料（4人分）
すし飯……米2カップ分
白身魚（刺身用）……100g
スモークサーモン……8枚
おろしわさび……適量
レモン……適量

❶すし飯を作る。➡30ページ「手巻きずし」
❷白身魚は薄いそぎ切りに、スモークサーモンは長さを半分に切る。
❸酢少々を加えた水にふきんを浸し、きつくしぼる。
このふきんの中央に白身魚2切れを少し重ねて並べ、すし飯を適量のせて、ふきんの端を作る要領でしぼって丸く形作り、中央をくぼませた後ふきんを外してくぼみにおろしわさびをのせる。
❹スモークサーモンも同様にして作り、小さく切ったレモンを飾る。

炊込みご飯のコツ

炊込みの炊飯容量
1.0L タイプ 3カップ(玄米は2カップ)まで
1.8L タイプ 6カップ(玄米は4カップ)まで

・下記のポイントを押さえると、炊き上がりがよりおいしくなります。

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水を変えるのがコツ。
そのとき、ボウルなど別の容器に水をくんでおき、一気に加えさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. とぐときは指を立てて、手早く(無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。)

●「とぐ➡くんだ水を入れる➡さっとかき混ぜ水を捨てる」を、水のにごりがなくなるまで繰り返します。とぐときは、指を立てて手早く混ぜるようにとぎます。とぎ始めてから３分ほどで終らせるのがベスト。

3. 水加減をする前に、水気を完全に切る

●といだ米はザル等にあげて、水気を完全にきります。

4. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜると上手に炊けない場合があります。
また、具の量が、メニュー集より多いと上手く炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま長時間おかない。また予約炊飯もしないでください。
(炊込み では かんたん予約 は使えません)

5. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

6. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切って、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れ替わるようにふんわりと軽く、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

１食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒にいれ、火にかけて雑炊にしても。

五目(かやく)ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約483kcal

材料（4人分）
- 米 ……3カップ
- 鶏むね肉 ……50g
- にんじん ……中$\frac{1}{2}$本(約50g)
- 油揚げ ……1枚
- たけのこの水煮 ……30g
- 干ししいたけ ……3枚
- A
  - 薄口しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ1
  - 酒 ……大さじ1
  - 塩 ……小さじ1
  - だしの素 ……適量
- 干ししいたけのもどし汁

❶にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
干ししいたけは約500mLの水でもどして石づきをとる。
鶏肉、たけのことともにそれぞれを細切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけのもどし汁をいれた後、Aを入れて混ぜる。
❹❶の具をのせて メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐす。

たけのこご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約439kcal

材料（4人分）
- 米 ……3カップ
- ゆでたけのこ ……200g
- A
  - だしの素 ……適量
  - 酒 ……大さじ3
  - しょうゆ ……大さじ2
  - 塩 ……小さじ$\frac{1}{2}$
- 木の芽 ……適量

❶たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❹❶を均一にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。

トマトライス

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約478kcal

材料（4人分）
- 米 ……3カップ
- 完熟トマト ……中2個
- いかの足 ……2ハイ分
- 塩 ……小さじ$1\frac{1}{2}$
- サラダ油 ……小さじ1
- バジル ……適量
- オレガノ ……適量

❶トマトは湯むきし、1.5㎝角位に切る。いかの足は2㎝の長さに切る。
❷米はざっと洗う程度でざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、付属の計量カップで３カップ分の水を入れ、塩を加えひと混ぜする。
トマトといかを上にのせて、表面を平らにし、サラダ油を加えて メニュー 炊込み で炊く。
❹炊きあがったら、バジルとオレガノをふって、混ぜる。

＊バジル・オレガノはハーブの種類です。

栗ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）
- 米 ……3カップ
- 栗 ……20個
- A
  - 酒 ……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - みりん ……大さじ2
  - 塩 ……小さじ1

❶栗はきれいに皮をむき、しばらく水にさらしてよくアクを抜く。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを入れて混ぜる。
❹❶をのせて、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。

鯛めし

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約360kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- 昆布だし……500mL
- 鯛（上身）……240g
- 塩……適量
- A｛しょうゆ……大さじ1／酒……大さじ1／みりん……大さじ1
- しょうが……½片

①鯛は全体が8等分になるように切り分け、軽く塩をふって下味を付ける。
②鯛はグリルに入れて焼き、8分通り火を通してから取り出す。
③米はよくとぎ、ざるにあげる。
④内なべに③と昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤上に②を並べて、薄くスライスしたしょうがをのせ
メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。
＊しょうがはお好みにより加減してください。

さつまいもご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約530kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- さつまいも……250g
- 酒……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 黒いりごま……適量

①さつまいもはよく洗い約1㎝の輪切りにして、さらに¼の大きさに切り、水にひたしてアクを抜く。
②米をよくとぎ、ざるにあげる。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、酒、塩を加えて混ぜる。
④①のさつまいもをのせ、メニュー 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

鮭の缶詰ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約499kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- 鮭の缶詰(約200g)……1缶
- 生しいたけ……4枚
- 昆布だし……500mL
- A｛酒……大さじ3／塩……小さじ⅔／しょうゆ……大さじ1
- あさつき……少々

①鮭の缶詰は身と汁に分ける。
②生しいたけは細切りにする。
③米をよくとぎ、ざるにあげる。
④内なべに、米、①の汁、昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤①の具と②を均一にのせて、
メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、あさつきを散らす。

あさりめし

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約446kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- だし汁……500mL
- 酒……50mL
- あさり（むき身）……200g
- しょうが汁……小さじ1
- A｛水……50mL／しょうゆ……大さじ1／塩……小さじ⅓
- みつば……7本

①あさりは塩水でさっと洗い、ざるにあげる。
②なべにA、あさりを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて身と汁に分ける。汁はこし、身にはしょうが汁をかける。
③②の汁にだし汁と酒を加える。
④米をよくといで、ざるにあげる。
⑤内なべに米と③を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったらあさりを混ぜ、7～8分蒸らす。
⑦器に盛って、切ったみつばを散らす。

ひじきの五目煮ご飯

メニュー ◆炊込み
カロリー ◆1人分約591kcal

材料（4人分）
- 米……3カップ
- だし汁……500mL
- 干しひじき……10g
- 厚揚げ……1枚
- こんにゃく……⅓枚
- にんじん……中⅓本（約30g）
- れんこん……約50g
- サラダ油……大さじ2
- A｛だし汁……200mL／砂糖……大さじ1／しょうゆ……大さじ3
- しょうゆ……大さじ1
- いりごま……適量

①ひじきは戻して水気を切る。3～4㎝のざく切りにする。
②にんじんは皮をむき、短冊に切る。
③こんにゃくは縦半分に切って薄い短冊切りにし、1度ゆでて水気を切る。
④れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、酢水にさらす。さっと洗って水気を切る。
⑤厚揚げは油抜きし、厚みを半分に切り、さらに縦に1本包丁を入れてから5㎜幅に切る。
⑥なべにサラダ油を熱し、②、③、④、①の順に炒め、Aと⑤を入れ、中火にして汁気が無くなるまで煮からめる。
⑦米をよくといで、ざるにあげる。
⑧内なべに米とだし汁を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
⑨⑥の具を汁ごと広げてのせ、しょうゆを加え、
メニュー 炊込み で炊く。
⑩炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛りごまを散らす。

おこわ

おこわの炊飯容量	
1.0L タイプ	4カップまで
1.8L タイプ	6カップまで

赤飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約434kcal

材料（4人分）
- もち米……3カップ
- ささげ……1/4カップ（約30g）
- 黒いりごま……少々
- 塩……少々

❶ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
❷再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、やや硬めにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷す。
❸もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❹内なべに米を入れ、ささげのゆで汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
❺❷のささげをのせて1時間おき、メニュー ふつう で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。

黄飯

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約465kcal

材料（4人分）
- もち米……3カップ
- くちなし……5個
- 酒……大さじ1 1/2
- 塩……小さじ3/4
- 黒豆……70g

❶黒豆は洗って600mLの水につけ、一晩おく。
そのまま火にかけ、沸騰したら火を弱めて、出てくる泡をこまめにすくい取りながら、豆が軟らかくなるまで煮る。途中で湯が少なくなって、豆が水面から出るようなら水を足す。煮上がったら、そのまま煮汁につけておく。
❷もち米はといでたっぷりの水に1時間おき、ざるにあげて水気を切る。
❸くちなしの実は、2～3つに割って320mLのお湯に10～15分くらいつけ、茶こしでこす。
❹内なべに米と❸の黄色い水、酒、塩を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、黒豆をのせて、メニュー ふつう で炊く。

※禅の食事のなごりといわれ、地方によってはお祝いごとに赤飯のかわりに食べます。

中国風おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約554kcal

材料（4人分）
- もち米……3カップ
- 豚もも肉……150g
- たけのこの水煮……150g
- にんじん……80g
- 干ししいたけ……3枚
- サラダ油……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- A
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ3
  - 酒……大さじ2
- B
  - 塩……少々
  - しょうゆ……大さじ2
  - 中華スープの素……小さじ2
  - 干ししいたけのもどし汁

❶もち米は洗ってたっぷりの水に1時間浸け、ざるにあげる。
❷干ししいたけは400mLの水でもどす。
❸豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけは約1cmに切る。
❹なべにサラダ油とごま油を入れて熱し、❸を炒め、Aで調味する。
❺内なべに❶とBを入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減し混ぜ、メニュー ふつう で炊く。
❻炊きあがったら、❹を加え混ぜる。

鮭おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約542kcal

材料（4人分）
- もち米……3カップ
- 生鮭……3切れ
- みつば……1/2束
- 白いりごま……適量
- A
  - しょうゆ……大さじ3
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ3

❶もち米はとぎ、たっぷりの水に1時間浸し、ざるにあげて水気を切る。
❷鮭は1切れを4～5等分に切る。
❸みつばはさっとゆで、水気を切って長さ2cmに切る。
❹なべにAと、水300mLを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2～3分煮る。
❺鮭を取りだし、煮汁は冷ます。鮭は骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
❻内なべにもち米、❺の煮汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、メニュー ふつう で炊く。
❼炊きあがったら❺の鮭を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、みつばを散らしてごまを添える。

山菜おこわ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆1人分約438kcal

材料（4人分）
- もち米……3カップ
- 山菜の水煮……100g
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1
  - 酒……大さじ1
  - だしの素……適量

❶もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて、1時間浸す。
❸山菜は、洗って細切りにする。
❹内なべにAを入れて混ぜる。
❺❸の具をのせて メニュー ふつう で炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐす。

おはぎ

メニュー ◆ふつう
カロリー ◆2個（あん衣、きな粉衣）278kcal

材料（24個分）
- ごはん
  - もち米……2カップ
  - 塩……少々
- 粒あん
  - あずき……2カップ
  - 砂糖……280g
  - 塩……少々
- きな粉……大さじ5
- 砂糖……大さじ1

❶あずきはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら、ゆで汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて、指でつまんで軽くつぶれる位まで柔らかく煮る。
❷砂糖を加え、かき混ぜながら煮詰める。最後に塩を入れ、火から下ろし冷ます。24等分し、丸める。
❸もち米はといでざるにあげ、内なべに入れ、水位目盛「おこわ」の「2」に水加減して1時間おき、メニュー ふつう で炊く。
❹ご飯が熱いうちにすり鉢に入れ、塩を加えて、すりこ木で半つぶしにし、24等分し、丸める。

〈あん衣〉
❹を、❷で包む。
〈きな粉衣〉
❹を平らにのばし、❷をのせて包み、全体にきな粉をまぶして、砂糖をかける。

メニュー集

玄米

玄米の炊飯容量
1.0Lタイプ　3カップ(炊込みは２カップ)まで
1.8Lタイプ　6カップ(炊込みは４カップ)まで

玄米ご飯

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約172kcal

材料（4人分）
玄米 ……3カップ

❶玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
❸ お米 玄米 を選び、 メニュー ふつう で炊く。
❹炊きあがったら、全体をよくほぐす。

※５分づきより玄米に近いものは、 お米 玄米 で、水位目盛「玄米」を使います。
白米に近いものは、 お米 白米 で、水位目盛「白米」を使います。

玄米あずきご飯

メニュー ◆炊込み　カロリー ◆1人分約381kcal

材料
玄米 ……2カップ
あずき ……40g
水 ……100mL

❶あずきは軽く洗う。
❷玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❸内なべに❷を入れ、水位目盛「玄米」の「2」に水加減して、あずきをのせる。
❹材料の水を加える。
❺ お米 玄米 を選び、 メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったら、全体をよくほぐす。

玄米のサラダ

メニュー ◆ふつう　カロリー ◆1人分約299kcal

材料（4人分）
玄米ご飯 ……玄米3カップ分
ツナ缶詰 ……90g
レモン汁 ……適量
砂糖 ……適量
レーズン ……適量
ブランデー ……適量
ピーマン ……2個
玉ねぎ ……1/3個
トマト ……1個
スライスアーモンド ……適量
パセリ ……適量
サニーレタス ……適量
フレンチドレッシング ……適量

❶玄米を炊いて冷ましておく。➡上記「玄米ご飯」
❷ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
❸レーズンはブランデーを少々かけておく。
❹ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
❺玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんで絞る。
❻トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
❼パセリをみじん切りにする。
❽サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
❾サニーレタスを器にしいて、冷ました玄米を盛り入れ、❷〜❼の具を入れ、アーモンド、パセリを飾りドレッシングを添える。

おかゆ

おかゆの炊飯容量
1.0Lタイプ　1カップまで（具を入れるとき0.5カップまで）
1.8Lタイプ　1.5カップまで（具を入れるとき1カップまで）

白がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約134kcal

材料（4人分）
米 ……1カップ

❶米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
❸ メニュー おかゆ で炊く。
❹炊きあがったら、温めた器に盛る。

ひき肉と漬物

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約101kcal

材料（4人分）
豚ひき肉 ……100g
サラダ油 ……大さじ1
漬物(しば漬けなど) ……50g
酒 ……適量
しょうゆ ……適量
七味唐辛子 ……適量

❶漬物は粗く刻んでおく。
❷熱したフライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。
❸ひき肉がパラパラになったら、❶と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

おかゆトッピングアラカルト

梅おろし

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約8kcal

材料（4人分）
梅干し ……1個
大根おろし ……150g
しょうゆ ……少々

❶梅干しは種を取って細かくちぎる。
❷大根をおろし、❶と混ぜてしょうゆで味を調える。

めんたい豆腐

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約45kcal

材料（4人分）
辛子明太子 ……1腹
木綿豆腐 ……1/3丁
酒 ……大さじ1/3
しょうゆ ……小さじ1

❶辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
❷豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
❸❷に❶としょうゆを加えて軽く煎る。

七草がゆ

メニュー ◆おかゆ　カロリー ◆1人分約137kcal

材料（4人分）
米 ……1カップ
青菜
せり ……適量
大根の葉 ……適量
かぶの葉 ……適量
こまつな ……適量
京菜ほか ……適量

❶❶〜❸は白がゆと同様にする。
❷青菜類は、熱湯でさっとゆで、水にとって荒く刻む。
❸❶が炊きあがったら❷と塩を入れ、再び5分ほど蒸らす。

七　草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの７種

仕　様

形　名		NJ-HD10	NJ-HD18
電　源		交流100V　50-60Hz	
消費電力　（W）		1200	1300
炊飯容量（最小～最大）（L）	白米･無洗米･発芽玄米･胚芽米	0.18～1.0　（1～5.5合）	0.18～1.8　（1～10合）
	玄　米	0.18～0.54（1～3合）	0.18～1.08（1～6合）
	炊込み（白米･無洗米･発芽玄米）	0.18～0.54（1～3合）	0.36～1.08（2～6合）
	炊込み（玄米）	0.18～0.36（1～2合）	0.36～0.72（2～4合）
	おこわ	0.36～0.72（2～4合）	0.36～1.08（2～6合）
	すし	0.36～1.0　（2～5.5合）	0.36～1.8　（2～10合）
	おかゆ	0.09～0.18（0.5～1合）	0.09～0.27（0.5～1.5合）
	お急ぎ	上記最大容量の60％まで	
コードの長さ（m）		1.0（自動コードリール）	
外形寸法／幅×奥行×高さ（mm）		255×338×199	281×368×233
質量　（kg）		4.2	5.3
最大炊飯量		1.0L	1.8L
区分名		B	D
蒸発水量		43.0g	54.7g
年間消費電力量		100.3kWh／年	158.7kWh／年
1回当たりの炊飯時消費電力量		174.0Wh	260.0Wh
1時間当たりの保温時消費電力量		24.5Wh	26.9Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量		0.9Wh	0.9Wh
1時間当たりの待機時消費電力量		0.8Wh	0.8Wh

- 1回当たりの炊飯時消費電力量は、お米 白米、メニュー ふつう、ねばり もちもち での電力量です。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用コース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでもめやすとしてご覧ください。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定器機「電気ジャー炊飯器」測定法による数値です。区分名も同法に基づいています。
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に炊飯機器体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。
- 外観、仕様などを予告なく変更する場合があります。
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
  This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
  No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1

ZT933Z677H02 ＊